第19講

医学・自然科学系(5)

生きがい

チャプター1

資料読解

生徒メモ欄

1 では,いのちとはいったいなんでしょうか。

2 いのちは,生きているだれもが持っているものです。でも,いのちは目で見ることも,手で触ることもできません。いのちとは,今あなたが持って使っている“時間”のこと。僕はそう考えています。

3 昨日の時間は見えないし,明日の時間もつかめない。でも,今という時間を,今生きているあなたが持っているということは,実感できるでしょう。

4 生きている人はだれでも,めいめいが自分の時間を持っている。存在しているのは,今のあなたに与えられた1日,24時間,1440分,8万6400秒です。今日も1日生かされた,という感謝の気持ちの連続の中に,いのちは宿っています。

5 いのちとは,使える時間が与えられているということです。

6 自分が使うことのできる時間こそがいのちであり,それを何にどう使うかが,生きていくということ。時間の使いかたは,そのままいのちの使いかたになります。

7 そして,自分の使える時間こそが寿命です。言い換えれば,生きることに費やすことのできる時間,それが寿命と言えるでしょう。そういう意味では,寝ている時間は寿命のうちに入らないと感じる僕は,100歳になってようやく仕事で徹夜をすることをやめたくらい,自分のいのちの時間を長く使ってきたことになります。

8 世界保健機関(WHO)は,2000年に健康の新しい指標として「健康寿命」をまとめています。健康寿命とはつまり,介護などに頼らずに自立した生活を送れる年齢はいくつま

でかということです。WHOが同年に公開した国別平均健康寿命は日本が72.75歳で世界第1位でした。2010（平成22）年の資料（厚生労働省HPより）では，日本は女性が73.62歳，男性が70.42歳です。しかし，僕が気になるのは，この健康寿命と平均寿命との間，女性12.68年，男性9.13年のこと。この期間を，医師として，もっともっと短くしたいと思うのです。

⑨　ところで，日本人で100歳以上の人は2011年現在4万7000人超と驚きの人数です。90歳を越えてなお，現役として活躍している人もたくさんいらっしゃいます。しかし90代，100歳を越えた多くの方は寝たきりだともいうではありませんか。

⑩　昔は「余生を暮らす」と言ったものですが，余った生，余分の生などというものはありません。その人たちがもし，残された人生に期待できるものなど何もないと思っていたとしたら，僕たちはどう応えればいいでしょう。

⑪　これまで社会のため，家族のために一生懸命働いたり，家族を守ったりしてきた人が，生きがいも感じられずに寝たきりでいるというのは道理に合いません。ベッドの上で1日を過ごし，介護を受けておられても，その人が使ういのちの時間を輝かせること，自分らしい生きた時間にすることは可能だと僕は思っています。

⑫　オーストリアの精神医学者，ヴィクトール・フランクル（1905～97）はユダヤ人であったため，第2次世界大戦中，ナチスによって強制収容所に送られて壮絶な日々を強いられました。極限状況の中を彼が生き抜くことができたのは，この残忍な実態を生き残って書き記し，歴史上に残さなければならない，という強い使命感だったと言います。その体験を元に書かれたのが『夜と霧』です。

⑬　「人生に何を期待できるかではなく，人生から自分が何を期待されているかを考える」とフランクルは言います。

⑭　つまり，これまで人生から受け取ってきたたくさんのものを考えれば，求めるばかりでなく，自分のいのちを使って，だれかのためにその恩恵を返すことがあってもいいはずです。それこそが生きがいになり，いのちの使命に気づくことだと思います。

⑮　人は，いのちの使命が何かを知ることで，フランクルのように苦難に耐え，つらい状況の中でも未来を見つめ，生きることができるのではないかと僕は思っています。

⑯　耐える覚悟が生まれたなら，その一歩として，接する人に

生徒メモ欄

生徒メモ欄

感謝のほほえみを返すのです。それだけで，その人のいのちの時間は輝き，人生はどんなにか豊かなものになるでしょう。

⑰　僕は医師として，介護を受けている高齢の方たちや不治の病にある患者さんたちが，行動の自由を奪われたり，苦痛を強いられたりしている日本の医療の現状を，なんとかしたいと思い続けてきました。人はどうすれば，いのちの最後の一瞬まで尊厳を持ち，生きがいを感じながら，自分らしく生きられるのか。患者さんにとって，望ましい「いのちの使いかた」とは何か。医療従事者はそのために何ができるのか。僕はそのことについて，ずっと考えてきました。そこから，「いのちは時間である」，しかし「いのちの時間は長短が問題なのではなく，どうやって深め，質を高めるかが問われる」という考えかたが導き出されたのです。

⑱　いのちの質をいかに高めるか，それが「クオリティ・オブ・ライフ（QOL）」という考えかたです。「健康寿命」が長いことは，単に寿命が長いことよりもたしかに望ましい。しかし，いのちという時間の一瞬一瞬を輝かせることは，病の床にある人でもできます。もっと言えば，たとえ病や不慮の事故で長寿がかなわなかったとしても，その人が「今」にいのちを注いで生き抜いたのであれば，寿命の短さだけをとらえて嘆き悲しむことはないと僕は思うのです。

（出典：日野原重明『いのちの使いかた【新版】』2018年，小学館文庫，p.58-62から抜粋，一部改変）

（神戸市看護大学　看護学部　2021）

生徒メモ欄

教員記入欄

チャプター2

問題およびヒント

問題を見てみよう

あなたは自分のいのちをどのように使いたいと考えていますか。文中の論点をふまえ，「生きがい」もしくは「いのちの使命」という語を用い，あなたの経験をもとに述べてください。（300文字以内）

解答案をつくってみよう

100

200

300

（　　　　字）

生徒メモ欄

教員記入欄

自己評価表

答案が完成したら、以下の表を用いて自己評価をしてみましょう。
5段階評価の基準は、巻末のルーブリックを参照してください。

設問の理解	出題の意図および背景の理解	S A B C F
意見(主張)	設問と意見との関係	S A B C F
	独自性・独創性・発展性	S A B C F
理由(根拠)	事実に基づいた論証	S A B C F
	重要性・問題性	S A B C F
論理性・簡潔性	適切な論理展開	S A B C F
	簡潔な記述	S A B C F
表記・表現	誤字・脱字	S A B C F
	段落の設定	S A B C F
	制限字数	S A B C F
	文体の統一	S A B C F
	表現技法	S A B C F

生徒メモ欄

教員記入欄

チャプター3

答案例①

　現代、中高年の引きこもりが増加している。主な理由は退職であるという。会社という社会的居場所を失い、それと同時に「生きがい」も失ってしまう人がいるのであろう。私の父は現在会社員であるが定年退職後の予定をすでに考えている。仕事で身につけたコンピューターの知識や技術を教えるボランティアをしたいそうだ。筆者は文中で、今までの人生で受け取ってきたものを考えれば、自分のいのちを使ってだれかのために恩恵を返すことこそが「生きがい」になると述べている。まさに父も恩恵を返すことを「生きがい」にしようとしていると感じた。私も父の姿を見て、いずれ自分の技術や知識をだれかに還元することを生きがいにしたいと考えている。

（298字）

生徒メモ欄

教員記入欄

評価してみよう

答案例①を、以下の表を用いて評価してみましょう。
5段階評価の基準は、巻末のルーブリックを参照してください。

設問の理解	出題の意図および背景の理解	S A B C F
意見(主張)	設問と意見との関係	S A B C F
	独自性・独創性・発展性	S A B C F
理由(根拠)	事実に基づいた論証	S A B C F
	重要性・問題性	S A B C F
論理性・簡潔性	適切な論理展開	S A B C F
	簡潔な記述	S A B C F
表記・表現	誤字・脱字	S A B C F
	段落の設定	S A B C F
	制限字数	S A B C F
	文体の統一	S A B C F
	表現技法	S A B C F

生徒メモ欄

教員記入欄

チャプター4

答案例②

　私は、自分の周りにいる人を大切にするために私のいのちを使いたい。人間は「人の間」と書くように、周りの人間と交わって生きている。生まれてから死ぬまで周りと結びついている以上、私たちは他者を敵ではなく仲間と捉えるべきだ。そのような思いで周りの人間を大切にできる人は、遠い国で起こっている悲惨な出来事にも同様の思いで寄り添うことができるはずである。私の母は5年前に亡くなったが、最期まで家族の事を心配していた。彼女にとっての「いのちの使命」は家族を守ることだったのだと思う。私も母のように、周りの人を大切にして生きるという「いのちの使命」を全うしたい。その使命を、看護という仕事を通して実現したい。

(296字)

生徒メモ欄

教員記入欄

評価してみよう

答案例②を、以下の表を用いて評価してみましょう。
5段階評価の基準は、巻末のルーブリックを参照してください。

設問の理解	出題の意図および背景の理解	S A B C F
意見(主張)	設問と意見との関係	S A B C F
	独自性・独創性・発展性	S A B C F
理由(根拠)	事実に基づいた論証	S A B C F
	重要性・問題性	S A B C F
論理性・簡潔性	適切な論理展開	S A B C F
	簡潔な記述	S A B C F
表記・表現	誤字・脱字	S A B C F
	段落の設定	S A B C F
	制限字数	S A B C F
	文体の統一	S A B C F
	表現技法	S A B C F

生徒メモ欄

教員記入欄

チャプター5

レベルアップのための読書案内

本講で学んだことを元に、さらにブラッシュアップするための
おすすめの書籍情報を知り、その書籍の読み方を学びましょう。

講義メモ欄

生徒メモ欄

教員記入欄